



ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»  
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей  
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

В.А. Кривобобов, Егорев В.И.

«\_15\_»\_февраля\_ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

Яковлева А.В. /Яковлева А.В./

Протокол № 2

«\_15\_»\_февраля\_ 2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»  
(16-29 мая 2022 года)

### Направление:

Спорт – лыжные гонки

### Авторы программы:

Готовцев И.И. – кпн, ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Никаноров А.Е. – аналитик отдела спортивного резерва и обеспечения участия в физкультурных и спортивных мероприятиях ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

### Целевая аудитория:

Юноши, девушки (до 18 лет)

### **Пояснительная записка**

Настоящая образовательная программа «Стрельба из лука» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24.03.2013 № 148, зарегистрировано в Минюсте России от 06.06.2013 г № 28719), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

**Критерии отбора:** сильнейшие лыжники Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

**Сроки проведения:** 16-29 мая 2022 г.

**Цель программы:** подготовка юных лыжников к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

**Учебно-тренировочные задачи,** решаемые в рамках программы по лыжным гонкам:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Общая физическая подготовка	34
2	Специальная физическая подготовка	6
3	Техническая подготовка	5
4	Психологическая подготовка - теория	3
5	Восстановительные мероприятия	4
6	Теоретическая подготовка	4
Итого:		56 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>16 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка 45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растяжка	
Дневная тренировка 45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, имитационные упражнения	
Вечерняя тренировка 90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 акад. часа	Краткий обзор зимних Олимпийских игр Пекин 2022 (теория) - 45 мин игровая	Ворота, клюшки флорбольные, мяч
<b>17 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка 45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растяжка.	
Дневная тренировка 45 минут (1 акад. ч.)			
Техническая подготовка	1 акад. час	Шаговая имитация	Лыжные палки
Вечерняя тренировка 90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс	
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Работа с резиной	Эспандер, тренажер ercolina
<b>18 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка 45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растяжка.	
Дневная тренировка 90 минут (2 акад. ч.)			

Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс	
Техническая подготовка	1 академический час	Координационно-технические упражнения (КТУ)	
Вечерняя тренировка 45 минут (1 академический ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, упражнения на координацию	
<b>19 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академический ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растяжка	
Дневная тренировка 45 минут (1 академический ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, игровая	
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академический ч.)			
Теоретическая подготовка	1 академический час	Вариативность лыжных ходов	
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Станок, резина	Эспандер, тренажер ercolina
<b>20 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академический ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растяжка.	
Дневная тренировка 45 минут (1 академический ч.)			
Техническая подготовка	1 академический час	Прыжковая имитация.	
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академический ч.)			
Общая физическая подготовка	2 академический часа	игровая	Волейбольный мяч, сетка
<b>21 мая 2022 года</b>			
Утренняя тренировка 45 минут (1 академический ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растяжка	
Дневная тренировка 45 минут (1 академический ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академический часа	Кросс, контрольный старт	
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академический ч.)			
Общая физическая подготовка	2 академический часа	Кросс восстановительный	
<b>22 мая 2022 года</b>			
Дневная тренировка 90 минут (2 академический ч.)			
Общая физическая подготовка	2 академический часа	Кросс поход	

<b>Вечерняя тренировка 90 минут (2 академических часа)</b>			
Восстановительные мероприятия	2 академических часа	Активный отдых	
<b>23 мая 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка 45 минут (1 академический час)</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
<b>Дневная тренировка 45 минут (1 академический час)</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, КТУ	Турник, брусья, скамейка
<b>Вечерняя тренировка 90 минут (2 академических часа)</b>			
Теоретическая подготовка	2 академических часа	Разбор техники лыжных ходов.	
<b>24 мая 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка 45 минут (1 академический час)</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
<b>Дневная тренировка 90 минут (2 академических часа)</b>			
Техническая подготовка	2 академических часа	Прыжковая имитация коньковый стиль.	
<b>Вечерняя тренировка 45 минут (1 академический час)</b>			
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Силовая, станок резина.	Эспандер, тренажер ergolina
<b>25 мая 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка 45 минут (1 академический час)</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
<b>Дневная тренировка 90 минут (2 академических часа)</b>			
Техническая подготовка	2 академических часа	Кросс имитация	Лыжные палки
<b>Вечерняя тренировка 45 минут (1 академический час)</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, игровая.	Ворота, клюшки флорбольные, мяч
<b>26 мая 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка 45 минут (1 академический час)</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
<b>Дневная тренировка 90 минут (2 академических часа)</b>			
Техническая подготовка	2 академических часа	Кросс, прыжковая имитация (ускорения на отрезках)	Лыжные палки
<b>Вечерняя тренировка 45 минут (1 академический час)</b>			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, игровая.	
<b>27 мая 2022 года</b>			

Утренняя тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 академ. час	Кросс, растяжка, силовые упражнения	
Дневная тренировка 45 минут (1 академ. ч.)			
Специальная физическая подготовка	1 академ. час	Работа с резиной, станок.	Эспандер, тренажер ergolina
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 академ. часа	Кросс, силовая	
28 мая 2022 года			
Дневная тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 академ. часа	Кросс поход	
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 академ. часа	Кросс поход	
29 мая 2022 года			
Утренняя тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Общая физическая подготовка	2 академ. часа	Кросс, игровая	
Вечерняя тренировка 90 минут (2 академ. ч.)			
Восстановительные мероприятия	2 академ. часа	Активный отдых	
Отъезд			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час); дневная тренировка 11:00 – 12:30 (90 минут (2 академических часа); вечерняя тренировка 15:30 – 16:15 (45 минут (1 академический час).

Общее время тренировок 4 академических часов в день – трехразовые тренировки.

**Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.**

Для проведения тренировочных занятий с 16 по 29 мая 2022 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Тайшин Петр Семенович — тренер по лыжным гонкам ГБУ РС (Я) «РСШОР по лыжному спорту, кандидат мастера спорта РФ
2. Бугаева Анна Владимировна – тренер по лыжным гонкам МБУ ДО "ЦДОД Кэрэли" с. Майя
3. Богданова Ирина Александровна - педагог-психолог ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан

4. Никаноров Альберт Егорович – аналитик ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» г. Якутск

**Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:**

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

**Оценка результатов**

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

**Ожидаемые результаты:**

- выполнение индивидуальных нормативов.

**Сопровождение после окончания смены**

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

**Межпрофильные мероприятия**

Юные стрелки проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

**Условия проведения, требования к инфраструктуре**

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по спортивной борьбе (щиты для стрельбы).
2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;
4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;
5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.
7. Восстановительно-оздоровительный комплекс (выезд на природу).